

# Altar of Virtues

Eluña Noelle

- 00:00:00     Hallo und herzlich willkommen zusammen! Ich hoffe, ihr spürt die Schönheit dieses Liedes. Es stammt von einer meiner absoluten Lieblingskünstlerinnen. Mit jedem ihrer Lieder erreicht sie einen genau dort, wo man gerade steht, inspiriert und erinnert einen an die Wahrheit. Ihr Name ist Emili Sandé. Sie ist ein wahrhaft wundervolles und göttliches Wesen, das mit dem Göttlichen verbunden ist und dies durch ihre Musik ausdrückt und uns Menschen begegnet. Sie ist einfach wunderschön. Es ist mir eine große Freude, hier bei euch zu sein. Falls ihr neu hier seid: Herzlich willkommen an diesem ungewöhnlichen Ort der Meditation und der Spiritualität. Es ist mir eine Freude und Ehre, diesen Weg mit euch allen zu gehen. Und wie ich es gerne ab und zu tue: Es ist Anfang Mai – einen schönen Mai!
- 00:01:59     Und das bedeutet, dass es Zeit ist, dich an etwas zu erinnern, das du vielleicht vergessen hast. Genau das tue ich hier: dich an Dinge zu erinnern, die du bereits weißt. Und das ist keine esoterische Floskel, sondern die Wahrheit. Ich sehe mich als Wegweiser, der dich zurück zur Weisheit deiner Seele führt. Das ist alles. Deshalb suche ich nach vielfältigen Wegen, so vielen wie möglich, und verknüpfe sie miteinander, um so vielen Menschen wie möglich zu begegnen, während ich stets im Einklang mit meiner Integrität, meiner Seele und der in mir verkörperten Weisheit bleibe. Alles, was außerhalb meiner Verkörperung liegt, würde ich weder lehren noch darüber sprechen, einfach weil ich es nicht klar genug erklären könnte. Wenn ich es doch tue, sage ich immer, wie wenn ich über Astrologie spreche: Ich bin kein Astrologe, ich habe noch nie ein Astrologiebuch gelesen.
- 00:03:20     Ich beanspruche also keinerlei Expertise in diesem Bereich, und daher werde ich nur über Dinge sprechen, die ich persönlich erlebt habe oder die mir durch meine besondere Verbindung und Beziehung zu diesen verschiedenen Wesen, insbesondere zu meiner Seele und meinem Höheren Selbst, zuteilwurden. Dabei möchte ich zwei Punkte hervorheben: Erstens ist mir kürzlich bewusst geworden, dass viele neue Leute hier sind, und selbst wenn man schon länger dabei ist, kann es sein, dass man sich nicht mehr oder nicht mehr ganz daran erinnert, wie ich mit diesen Wesen in Verbindung treten kann. Deshalb möchte ich kurz darauf eingehen: Als Kind besuchte ich nachts, während ich im Bett lag, eine Art Abendschule. Das war keine bezahlte Schule, sondern ich wurde als Kind nachts angeleitet.
- 00:04:50     Von Wesen, die ich nicht sehen konnte, sprachen sie nur telepathisch mit mir. Sie erschienen mir in meinen Träumen, doch ihre Gesichter waren stets verhüllt. Ich konnte ihre seltsamen Hände sehen, so etwas in der Art – seltsam für mich, denn es waren keine menschlichen Hände. Aber niemals durfte ich ihr Gesicht sehen; sie trugen immer sehr lange, kapuzenartige Umhänge, die ihr ganzes Gesicht bedeckten. Trotzdem spürte ich ihre Liebe, es fühlte sich immer so an, als könnte ich ihr Lächeln sehen, obwohl ich es in Wirklichkeit nicht konnte. Jedenfalls halfen sie mir als Kind, die Nutzung meiner Zirbeldrüse zu verfeinern. Sie brachten mir bei, mich auf diesen Bereich in meinem Gehirn einzustellen und meine Aufmerksamkeit ganz fein zu lenken, wie an einem Radiosender zu drehen, was wir heutzutage kaum noch tun. Aber genau das brachten sie mir bei, um einen anderen Sender zu finden. Und ich hatte als

Kind einige wirklich seltsame Erlebnisse.

- 00:06:01 Durch diese Arbeit kann ich mich mit so vielen verschiedenen Wesen verbinden. Ich erwähne das, weil ich wirklich möchte, dass alle verstehen, dass daran nichts Besonderes ist. Es mag im Moment so scheinen, aber ich war oft versucht, mich nicht so vorzustellen, wie ich es tue: als akasische Channelerin und psychospirituelle Heilerin und Lehrerin. Es ist nämlich überflüssig, als würde man sagen: „Hallo, mein Name ist Alunia und ich bin ein Mensch.“ Denn wir sind alle Channeler. Der einzige Unterschied ist, dass ich es als Kind gelernt habe. Das ist der einzige Unterschied, und das liegt an meinen früheren Leben. Nichts wirklich Einzigartiges also. Was ich aber als einzigartig empfinde, ist der manchmal zu große Druck, den ich auf mich selbst ausübe, ein bestimmtes Maß an Ausrichtung ohne Störungen aufrechtzuerhalten.
- 00:07:36 Und das ist in der heutigen Welt eine knifflige Angelegenheit. Es wird zunehmend schwieriger, Störungen auf vielfältige Weise zu vermeiden, sei es durch äußere Einflüsse wie das Hören eines anderen Kanals oder das Lesen eines anderen Buches – das tue ich sowieso nicht –, sondern darüber hinaus durch Störungen, beispielsweise durch eine Art, sagen wir, trickreiche Energie und absichtlich ausgesendete Frequenzen, die unsere Weisheit beeinträchtigen sollen, wenn man versucht, sich darauf einzustellen. Und natürlich können wir auch elektronische Signale wie Bluetooth, WLAN usw. einstreuen.
- 00:08:32 All das ist eine große Herausforderung für die Zirbeldrüse. Es ist sehr schwer, all diesen Lärm zu filtern, denn es ist, als würde man versuchen, in einer Menschenmenge, auf einem Rockkonzert, ruhig zu sprechen. So ist es heutzutage, sich auf die reine Frequenz einzustimmen, weil es so viele Störungen gibt. Als unglaublich sensibler Mensch musste ich deshalb immer weiter weg von großen Menschengruppen ziehen. Ich kann nicht in Harmonie leben und gleichzeitig diese Arbeit machen. Ich kann nicht so viele Menschen und so viel Lärm um mich haben. Ich sage Ihnen das, weil – aus zwei Gründen – die psychischen Fähigkeiten jedes Menschen, sagen wir, die natürlichen Fähigkeiten, wieder sehr stark zum Vorschein kommen. Und tatsächlich haben einige von Ihnen, besonders im letzten Monat, vielleicht einige sehr seltsame Dinge erlebt. Ich habe sie auf jeden Fall erlebt. Wow! hatte einige sehr seltsame.
- 00:09:54 Zeitliche Überschneidungen, die mir tatsächlich zweimal beim Autofahren passiert sind, und ich musste anhalten, weil es so seltsam war – und ich glaube, ich war auf einer Nebenstraße –, dass sich das für die Menschen häufen wird, und auch die Fähigkeit, sich darauf einzustellen und zuzuhören, wird zunehmen. Ich denke, mit zunehmender Sensibilität und der Fähigkeit, sich darauf einzustellen, werden auch einige dieser Störmuster zunehmen. Das heißt aber nicht, dass wir nichts dagegen tun können. Der Gedanke ist, dass wir mehr werden als unsere äußere Umgebung. Das ist der Punkt, zu dem ich immer wieder zurückkehre: Wir wollen, dass unsere innere Welt, der Ort, an dem unsere Seele wohnt, stärker und tiefergründiger wird als unsere äußere Welt, sodass sie uns leitet und wir dort und so erschaffen.
- 00:11:06 Und woher unsere Manifestation kommt, ist aus unserem Herzen, aus unserer Seele. Wenn wir das tun, beeinflusst uns der äußere Einfluss nicht mehr ganz so stark. Er ist zwar immer noch vorhanden, man kann ihn also nicht hundertprozentig vermeiden, aber ich denke, es gibt ein Niveau, das man erreichen kann, auf dem es einem ziemlich gut geht. Ich bin fast so weit, aber es braucht eine stetige, beständige, tägliche Übung, um das aufrechtzuerhalten. Denn es ist wie

beim Fitnessstudio: Jeden Tag stärken wir die Verbindung zu unserer Seele. Und wenn wir damit aufhören, dann – wie man so schön sagt – verliert man die Verbindung, wenn man sie nicht nutzt. Das ist ein biologisches Gesetz. Wenn wir also nicht täglich die Verbindung zum Göttlichen, zu Gott und zu unserer eigenen Seele pflegen und üben, die durch unser Herz hindurchfließt, dann ist es einfach so, dass wir diese Verbindung nicht mehr aufrechterhalten können. Das ist ein natürlicher Prozess, der auf unserem freien Willen beruht.

00:12:14 Und deshalb möchte ich hier unter anderem Folgendes hervorheben: Angesichts all dessen möchte ich Sie noch einmal an das erinnern, was Sie bereits verstanden haben: Wir leben in einem holographischen Universum. Das heißt aber nicht, dass wir in einer – nun ja, ich zitiere hier nicht „Matrix“, das möchte ich klarstellen. Der Film „Matrix“ hat leider bei vielen Menschen für Verwirrung gesorgt, und ich möchte Ihnen nur sagen, dass dieser Film aus meiner Sicht keine Dokumentation ist, wie manche behaupten. Er versucht uns nicht dazu zu bringen, eine Zukunft zu erschaffen, die nicht der Welt entspricht, in der wir leben. Und je mehr Menschen an diese Welt glauben, desto weniger kümmern sie sich um unsere Erde. Denn wenn sie glauben: „Ach, das ist doch alles sowieso nicht real“, und wenn nichts davon real ist, warum sollten sie sich dann um ihre Erde kümmern? Wenn die Erde nur eine Illusion ist, warum sollten sie dann für sie beten und ihr Opfergaben darbringen?

00:13:32 Sehen Sie, wie diese Denkweise tatsächlich eine bedeutende Trennung erzeugt? Ich möchte hier ganz klarstellen: Wenn ich von einem holographischen Universum spreche, meine ich die Quantenrealität, in der wir leben – keine Filmreferenz. Wir leben also in einem holographischen Universum, anders ausgedrückt: in einem fraktalen Universum. Ein Fraktal ist ein sich wiederholendes mathematisches Muster. Fraktale Geometrie und Kunst – die übrigens atemberaubend ist – verändern unser Bewusstsein. Wenn Sie etwas betrachten möchten, empfehle ich Ihnen fraktale Kunst. Wenn Sie einen Teil eines Fraktals vergrößern, egal wohin Sie innerhalb des Fraktals gehen, wird das gesamte Bild immer und immer wieder bis ins Unendliche gespiegelt. Dasselbe gilt für ein Hologramm, wenn Sie es in Millionen von Teilen zerschneiden.

00:14:38 Man nehme eines dieser Stücke und werfe Licht hindurch. Das gesamte Bild, das man gerade in Millionen Teile zerschnitten hat, spiegelt sich in diesem einen winzigen Stück wider – das sind wir. Wir sind ein winziger Teil des Ganzen, des Göttlichen, der Ganzheit des Schöpfers. Diese Ganzheit kann durch jeden von uns hindurchscheinen, kann durch dich hindurchscheinen, wenn wir dies als unsere tägliche Übung praktizieren. Und dazu braucht es ein Loslassen der egozentrischen Persönlichkeit und eine Hingabe an die bekannte, bequeme Welt, die unser menschliches Ego kennt, um uns dem Unbekannten zu öffnen, dem Göttlichen, dem Schöpfer. Dann dringt Licht hindurch, und da ist Gott, da ist der Schöpfer, der hindurchscheint. Und es gibt Meister, die auf dieser Erde gewandelt sind und die gerade auf dieser Erde wandeln, die genau das getan haben: Sie sind zur Ganzheit zurückgekehrt, haben die zersplitterten Teile ihrer Persönlichkeit wieder zusammengeführt, um in direkter Verbindung mit ihrer Seele zu stehen, die das Licht widerspiegelt, durch das das Göttliche hindurchscheint.

00:16:18 Und das ist die Wahl, die wir haben, diesen Weg zu gehen. Aus meiner Sicht, falls sich jemand fragt, was sein Sinn ist: Das ist unser aller Sinn, darum geht es. Unser Sinn ist es,

herauszufinden, wie wir die zersplitterten Teile unseres Selbst zu einem Ganzen vereinen können, sodass wir in direkter Verbindung mit unserer Seele stehen und das Licht des Göttlichen durch uns hindurchscheint. Wir kehren als Ausdruck dieser Ganzheit in Carnot zurück, obwohl wir nur ein Teil davon sind. Das ist die Magie. Und das erfordert, dass wir Teile von uns wieder loslassen und uns verfeinern. Deshalb sind wir heute hier versammelt, denn der Sinn jeder Meditation, der Sinn der meisten Meditationen, durch die ich Sie leite, ist, dass Sie, wenn Sie daraus hervorgehen, ein anderer Mensch sind. Es soll sein, dass sich etwas in Ihnen verändert hat, wenn Sie in eine Meditation gehen und dann, wenn Sie auf der anderen Seite wieder auftauchen, Sie auf irgendeine Weise vollständiger geworden sind.

00:17:46 Du öffnest deine Augen, in größerer Ganzheit, größerer Ausrichtung, größerer Kohärenz. Du erkennst dich selbst besser, hast etwas in dir wiedergefunden, etwas in dir entdeckt, und du kannst dich nun tiefer verstehen. Du kannst diese fragmentierten Teile deines Selbst verstehen, die du zur Ganzheit führst. Manchmal geht es in der Meditation genau darum, diese fragmentierten Teile zur Ganzheit zu führen. Und das geschieht Schritt für Schritt. Es ist sehr leicht, sich in menschlichen Geschichten zu verlieren, abzulenken und daran festzuhängen. Ich verstehe das vollkommen, es ist Teil der Erfahrung, hier zu sein, also ist nichts falsch daran. Ich möchte dich nur daran erinnern, dass dies hier alles ist, was es gibt, dieser Moment hier. Und so besteht die Aufgabe darin, so vollkommen präsent zu sein, dass dies hier genug ist, das ist alles, und das genügt. Nichts anderes ist nötig, kein anderes Geheimnis, das gelöst werden muss, keine andere Information, die gegeben werden muss.

00:19:12 Es braucht keine Macht von außen, die dir verliehen werden muss, damit du dich würdig fühlst, etwas zu verdienen. Dieser Moment genügt, und genau hier geschieht die Magie, in dieser vollen Präsenz. Darauf arbeiten wir hin. Je mehr wir uns entspannen und in den gegenwärtigen Moment zurückkehren, desto mehr gelingt es uns, alle Teile unseres Selbst in Ganzheit zu bringen. Diese Übung mag in diesen Worten einfach klingen, und aus einer bestimmten Perspektive ist sie es auch. Doch wenn wir uns wirklich mit den Details des Körpers auseinandersetzen – eines Körpers, der nicht darauf trainiert wurde, präsent zu sein, sondern vielmehr darauf programmiert wurde, ängstlich zu sein und ständig an Vergangenes oder Zukünftiges zu denken –, dann wurde er darauf trainiert, den gegenwärtigen Moment zu verlassen. Und so führt uns der Geist in verschiedene Richtungen, die überallhin führen, nur nicht genau hierher. Und das erfordert ...

00:20:28 Einige andere Praktiken, einige tägliche Absichten, die ich in vier Worten benennen möchte, und darauf wird sich unsere Meditation heute konzentrieren: Es sind vier Tugenden, die in vielen Kulturen zu finden sind. Und es ist interessant, denn es ist ein bisschen so, als ob wir als Gemeinschaft vom rechten Weg abgekommen wären und diese Fahnen aufstellen und sagen mussten: „Denkt daran, wir sollten diese und jene Tugend haben, als wir noch tugendhaft lebten und den Weg zurück nach Hause gingen.“ Einige dieser Fahnen beziehen sich auf die Tugenden Mut, Mäßigung, Gerechtigkeit und Weisheit. Mut ist vielleicht die edelste aller Tugenden, denn keine dieser Tugenden kann ohne Mut praktiziert werden. Ohne Mut können wir keine Mäßigung erreichen und nicht wirklich verstehen, was Mäßigung für uns selbst bedeutet. Dasselbe gilt für Gerechtigkeit und Weisheit. Ich habe erst letzte Woche mit den

Menschen meiner wunderbaren Mysterienschule darüber gesprochen. Es geht darum, um Mut.

- 00:22:07 Und wenn es um Mut geht, dann ist das eine andere Art zu sagen: Standhaftigkeit, Beharrlichkeit. Du wirst weitermachen, du wirst dich entscheiden, diese Geschichte aus der Vergangenheit nicht zu glauben. Du wirst dich entscheiden – es könnte ja auch etwas anderes passieren –, du wirst dich in diesem Moment entscheiden, diese Geschichte nicht zu glauben, die dir erzählt, wer du bist, was du durchgemacht hast. Was auch immer es für dich ist, jede Geschichte aus der Vergangenheit – die übrigens manchmal schwer zu erkennen ist – ist eine Geschichte aus der Vergangenheit, wenn sie dich in eine frühere oder einschränkende Überzeugung oder eine frühere Zeit in deinem Leben zurückführt. Manchmal aber, wenn dein Verstand dich in die Zukunft führt und versucht, dich glauben zu lassen, dass du etwas nicht schaffen wirst – oh, das ist diese Idee, das wird niemals funktionieren, das wirst du nicht schaffen –, dann erzählt dir diese Zukunftsvision, die du hast, ... Ein Teil von dir versucht, es dir zu sagen.
- 00:23:19 Dass du das einfach nicht kannst, und obwohl es eine Geschichte über die Zukunft ist, könnte dieser Glaube in der Vergangenheit begründet sein. Du siehst also, wie wir unser Bewusstsein ständig zwischen Zukunft und Vergangenheit hin und her schieben. Es ist eine Herausforderung, im Hier und Jetzt zu sein; es erfordert Mut, im gegenwärtigen Moment zu sein und diese Triebe zu überwinden, die aus dem physischen Körper kommen und in den drei niederen Schockzentren verwurzelt sind. Diese wollen dir sagen, wie du dich bewegen und diese Triebe überwinden sollst, wenn sie dir beispielsweise einreden, dass du auf diese Person wütend sein solltest, dann kommt das von einem dieser drei niederen Zentren. Es braucht also Mut, Mitgefühl zu entwickeln; manchmal ist das notwendig. Mäßigung ist eine interessante Tugend, und ich habe sie zum Glück schon in jungen Jahren geübt – eine Übung, die ich fortwährend mache. Bei Mäßigung geht es, man könnte auch sagen, um Klugheit; es geht um Erkenntnis.
- 00:24:42 Was ist im jeweiligen Moment für dich richtig, angesichts deiner Energie und deiner aktuellen Situation? Es geht um die Kunst der Selbstbeherrschung, um Mäßigung. Je nachdem, wo du dich gerade befindest, was für dich richtig ist, welches Maß an Mäßigung und Selbstbeherrschung für dich gilt, kann dir niemand beibringen. Das erschließt sich dir durch deine eigene Reflexion und Nachdenken. Denn, wie Aristoteles schon sagte, wir sind, was wir wiederholt tun. Exzellenz ist eine Gewohnheit, die sich aus der Bildung einer Gewohnheit ergibt. Wenn wir also weiterhin für uns selbst da sind und uns entscheiden, die vergangenen Emotionen und Erfahrungen von Wut und Groll hinter uns zu lassen, wenn der Körper sie wieder hochbringen will, weil sie in uns wohnen, und wir das überwinden können, gelangen wir zu einem Zustand der Mäßigung, der Kontrolle und treffen keine Entscheidungen mehr auf Grundlage der Vergangenheit.
- 00:26:04 Heißt das nun, dass man seine Emotionen abschaltet? Nein, ganz und gar nicht. Man nimmt sie wahr und erkennt ihren Ursprung. Man reflektiert das eigene Denken, verfolgt die Ursprünge der Emotion, um zu verstehen, ob sie aus der Vergangenheit stammt. Denn wenn sie aus der Vergangenheit kommt – und das tut sie immer –, dann ist der Körper darauf konditioniert, sich auf eine bestimmte Weise zu fühlen. Emotionen sind biochemisch, genau wie Koffein und

andere Substanzen. Das bedeutet, dass Emotionen süchtig machen können, wie jede andere Substanz auch. Je öfter wir etwas konsumieren oder uns auf eine bestimmte Weise fühlen, egal woher dieses Gefühl kommt, desto mehr konditioniert sich unser Körper darauf. Daher braucht es, wie ich gerne sage, den höheren Geist, den Geist jenseits des Unterbewusstseins.

00:27:22 Zu sagen: „Okay, das ist Wut, und das ist in Ordnung, dass Wut da ist“, und ich werde Mitgefühl zeigen, für mich selbst, falls jemand anderes betroffen ist, und mich bewusst dafür entscheiden, Mitgefühl zu entwickeln und nicht in die Wut zu verfallen – das erfordert Mäßigung. So üben wir weiterhin Virtuosität, was nichts anderes als Kohärenz und Meisterschaft bedeutet. Und Gerechtigkeit – darüber habe ich einige Zeit nachgedacht – ist nicht die Art von Gerechtigkeit, bei der wir sagen: „Du hast etwas falsch gemacht, und jetzt wirst du bestraft.“ Das ist das menschliche Konstrukt von Gerechtigkeit, das sich auf diesem Planeten gehalten hat und nicht die wahre oder auch nur eine hilfreiche Definition von Gerechtigkeit darstellt. Ich verwende gerne den Begriff „urteilsfreie Gerechtigkeit“, so formuliere ich es, denn wir müssen verstehen, dass es hier um Toleranz geht. jemand anderes ist es.

00:28:42 Dazu gehört auch, Toleranz für den eigenen Zustand zu entwickeln und die eigenen Grenzen zu kennen. Denn wenn es eine Situation oder ein Thema gibt, von dem man weiß, dass es viel Wut oder Groll in einem auslösen wird, und man dort keine Selbstbeherrschung zeigen kann, dann ist es tatsächlich das Beste für sich selbst, dieses Thema eine Weile zu meiden, ihm Raum zu geben und darauf zurückzukommen, wenn man sich etwas ruhiger und gestärkter fühlt. Das kann einen Monat, einige Monate oder sogar Jahre dauern, bis man sich wieder mit einem Thema auseinandersetzen kann. Und wenn es um andere Menschen geht, ist Mitgefühl, Freundlichkeit und Toleranz wichtig. Wenn man also im Supermarkt ist und die Person an der Kasse sehr kurz angebunden ist, bedeutet das nicht, dass man diese Kurzanbindung erwidert. Man zeigt Toleranz und sagt einfach „Okay“.

00:29:48 Diese Person hat es gerade schwer, es geht nicht um mich. Ich werde das nicht zu meiner persönlichen Angelegenheit machen. Ich werde Mitgefühl zeigen. Das bedeutet aber nicht, dass du jetzt wieder anderen gefallen willst oder all deine Liebe auf diese Person projizieren sollst. Denn dadurch versuchst du zwar, ihr zu helfen – was ja gut gemeint ist –, aber deine Energie kommt nicht zu dir zurück. Und das ist letztendlich unfreundlich zu dir selbst. Diese wertfreie Gerechtigkeit ist diese neutrale Herangehensweise, bei der man nichts persönlich nimmt. Wie es so schön heißt: Kein Meister darf sentimental sein. Das hat übrigens sehr lange gedauert, und ich muss mich immer wieder daran erinnern, um es wirklich zu verstehen. Ich muss mich immer wieder daran erinnern: „Okay, jetzt bloß nicht sentimental werden!“ Denn wenn wir damit anfangen, verschwenden wir all unsere Energie, und sie fließt nicht in etwas Gutes. Ein Ort, der sich tatsächlich in Richtung Wachstum entwickelt.

00:30:58 Es ist möglich, dass schon einfache Freundlichkeit gegenüber jemandem, der einen schweren Tag hat – ein Lächeln, ein herzliches Dankeschön, ganz unkompliziert –, den Tag verändern kann. Je bewusster man sich dessen ist, desto eher spürt man: Gibt es etwas, das ich dieser Person jetzt sagen kann, um ihren Tag zu verbessern? Man weiß, ob man das wirklich im Bewusstsein behalten möchte. Man weiß, ob diese Person unerreichbar scheint oder ob man ihr etwas sagen kann. So entwickeln wir diese vorurteilsfreie Gerechtigkeit, die erkennt, was

jemand empfangen kann und was man selbst geben kann. Das Gleichgewicht, die Waage der Gerechtigkeit – hier kommt die Gerechtigkeit ins Spiel. Und schließlich die letzte Tugend, die Weisheit, die Wahrheit mit großem T, wie ich gerne sage: die endlose, immerwährende Kraft.

00:32:11 Ein ständiger Energiestrom steht dir zur Verfügung, der immer an deine Tür klopft, wenn wir ihn nur hören und unsere Aufmerksamkeit darauf richten, anstatt auf die Vergangenheit, die Zukunft oder die Person, auf die wir wütend sind, die uns triggert. Wenn wir offen für Weisheit sind, umgibt sie dich, sie ist in allem, sie ist überall und sie versteckt sich nicht vor dir, sie will sich dir zeigen. Ein Teil der Weisheit besteht darin, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen, was sehr wichtig ist. Deshalb, wenn wir uns an einen Punkt begeben, an dem sich unser Bewusstsein wirklich öffnet, und vielleicht durch bestimmte Übungen, in denen unser Bewusstsein wächst, können wir vielleicht ein Verhalten oder eine Gewohnheit bei einem anderen Menschen erkennen, von der wir wissen: „Oh, das dient ihm nicht wirklich.“ Ich kann erkennen, wie dieses Muster ihn in diesen Zustand bringt. Es ständig zu bemerken, bedeutet nicht, dass es deine Aufgabe ist, es ihm zu sagen.

00:33:37 Nur weil man etwas weiß, heißt das nicht, dass man es auch teilen muss. Es geht um den richtigen Zeitpunkt. Es gibt viele Dinge, Informationen und Geschichten, die ich für mich behalten habe, aufgrund der Orte, die ich besucht habe, und der Wesen, die sich mir geöffnet haben. Ich habe noch nie mit jemandem darüber gesprochen, weil es noch nicht der richtige Zeitpunkt ist. Ich muss nichts teilen, was die Realität sprengt und Menschen erschreckt. Dafür bin ich nicht hier. Weisheit bedeutet auch, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen. Wir müssen verantwortungsbewusst mit unserem Bewusstsein umgehen und die einfachen Dinge um uns herum und die Menschen um uns herum wahrnehmen, bevor uns Weisheit anvertraut werden kann, die weit über unser Familienleben hinausgeht. Denn wenn man sich auf diesen Weg begibt und Wesen aus verschiedenen Dimensionen einem all diese Dinge mitteilen, und man diese immer wieder verdrängt, führt das nicht unbedingt zu Beständigkeit.

00:35:02 Für den Rest der Menschheit müssen wir Weisheit üben, zuerst mit uns selbst und dann mit der Welt, die uns umgibt. Und auch hier gilt: Niemand kann uns direkt vorschreiben, was wir teilen sollen und was nicht. Zur Weisheitspraxis gehört die Selbstreflexion, die Kontemplation, um zu erkennen, was es ist, was hier und jetzt richtig ist. Das heißt nicht, dass man sich nicht von anderen inspirieren und leiten lassen kann, aber letztendlich kommt es darauf an, wirklich in sich hineinzuhören und zu spüren: Ist es das, was meine Seele jetzt ausdrücken möchte? Würde meine Seele das in diesem Moment ausdrücken? Und welchen Zweck hat es, dies zu teilen?

00:36:00 Was ist meine Absicht, wenn ich diese Information mit dieser Person oder dieser Gruppe teile usw.? Und wenn das noch nicht klar ist, dann warte einfach ab. Wenn du es nicht weißt, wird sich die Antwort immer zur richtigen Zeit offenbaren. Sie wird sich immer zeigen. Und natürlich, wie ich auch gerne betone, geht es bei Weisheit darum, das Wesentliche für die eigene Seele zu erkennen und zu verfeinern. Wenn du also Weisheit mit einem anderen Menschen teilen willst, dann frage dich, was für seine Seele wesentlich ist. Diese Perspektive, die Fähigkeit, das Wesentliche richtig zu erkennen und Weisheit mit anderen zu teilen, kann nur geschehen, wenn du unvoreingenommen und gerecht bist und dich fragst : Was ist wesentlich für die Seele

dieses Menschen?

- 00:37:04 Wow, das erfordert wirklich viel, um darauf zu antworten, ohne dabei ein gewisses Maß an Egoismus zu verspüren, denn wenn der Wunsch da ist, wird man dieser Person definitiv sagen: „Ja, ich weiß, was sie hören muss“, aber das kommt sicherlich nicht von der Seele, die Seele muss nicht auf diese Weise sprechen, und das bedeutet, dass es nicht als Weisheit aufgenommen wird. Der einzige Weg, wie wir wirklich erkennen können, ist, zu fragen, uns an nicht wertender Gerechtigkeit zu orientieren, durch die Linse der Frage: Was ist wesentlich?
- 00:37:44 Und das lernen wir nur, indem wir es zuerst selbst erfahren. Das ist der einzige Weg. Und übrigens: Das heißt nicht, dass es immer gleich bleibt. Ich möchte nicht, dass du dich, wie ich, in der Vorstellung verlierst: „Okay, ich hab's kapiert, es ist dies und das“, und dann merkst du: „Oh nein, es ist so, dass ich mich ständig weiterentwickle.“ Das bedeutet, dass sich auch meine Weisheit und das, was für meine Seele wesentlich ist, ständig weiterentwickeln. Und das ist wunderschön. Sobald wir uns dem hingeben, uns diesem Ausdruck des ständigen Entfaltens im Unbekannten ergeben, versteckt sich die Weisheit nicht mehr vor dir. Genau das werden wir heute üben und in uns vertiefen. Ich musste all das durchmachen, damit in dir wunderschöne, grundlegende Energien und Samen gepflanzt werden konnten, bevor wir mit dieser Meditation beginnen. Nimm dir also bitte einen Moment Zeit, um es dir bequem zu machen. Wenn du eine Schlafmaske hast, kannst du sie gerne aufsetzen. Nein, das ist A, okay.
- 00:39:10 Es kann wohltuend sein, das Licht auszublenden, falls vorhanden, und sich einfach zu entspannen, den Körper einen Moment ruhen zu lassen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, das Bewusstsein nach unten zu lenken, zur Mitte der Brust, zum Herzzentrum. Spüre dieses Zentrum; vielleicht bemerkst du die Energie, die bereits in deinem Herzen vorhanden ist, vielleicht spürst du sie noch nicht. Bleibe präsent und achtsam. Beim nächsten Einatmen lass dein Herz sich ausdehnen, halte den Atem kurz an und spüre, wie sich dein Herz öffnet und ausdehnt. Beim Ausatmen entspanne deinen Körper, deinen Bauch, deine Gesichtsmuskeln und deine Kiefermuskeln. Beim nächsten Einatmen atme in dein sich ausdehnendes Herz, halte den Atem kurz an und atme dann aus, indem du durch den hinteren Teil deines Herzens ausatmest. Lass los und lass dein Bewusstsein in deinem Herzzentrum ruhen. Entspanne den Körper. Atme ein, halte den Atem kurz an, entspanne den Körper. Atme aus und lass deinen Atem sanft in einen natürlichen, ruhigen und langsamen Rhythmus finden.
- 00:42:18 Entspanne den Körper, lockere die Muskeln, entspanne deine Aufmerksamkeit, tiefer in dein Herz, spüre die Energie deines Herzens, nimm nur die Energie in deinem Herzen wahr, spüre diesen Raum, bleibe dir deines Herzzentrums bewusst, fühle, vor dem Altar deines Herzens, spüre die Energie deines Herzens, spüre die Energie deines Herzens, bleibe dir der Energie bewusst.
- 00:45:06 An diesem Altar in deinem Herzen stehen vier Kelche. Jeder Kelch ist gefüllt mit der Energie des Mutes, der Mäßigung, der unvoreingenommenen Gerechtigkeit und der Weisheit. Die Energie in diesen Kelchen stammt aus jedem Leben, das du je gelebt hast. Spüre die Kraft dieser Wahrheit, spüre den Mut, den du in jedem Leben gewonnen hast, der immer in dir gegenwärtig ist. Spüre diese Wahrheit, entspanne dich in deinem Herzen mit dieser Wahrheit, nimm die Energie des ersten Kelches in dich auf und lass sie dich mit Erinnerungen erfüllen, die



dir zeigen, wie mutig du wirklich bist, all die Male, als du in diesem Leben und darüber hinaus Mut bewiesen hast. Lass sie dein Herz und dein ganzes Wesen erfüllen. Entspanne dich in deinem eigenen Mut, nimm die Energie der Mäßigung, der Klugheit, der Ausgewogenheit und des Bewusstseins aus jedem Leben in dich auf, das du je gelebt hast, und weißt in jedem Augenblick, was genau richtig für dich ist, in voller Gewissheit. Nimm diese Energie in dich auf und lass sie dich erfüllen. Nimm alle Empfindungen in deinem Körper wahr, bleibe präsent mit der Energie in deinem Herzen.

- 00:50:17 Nimm den dritten Kelch, die nicht wertende Gerechtigkeit, die Energie der Güte, des Mitgefühls, des richtigen und gerechten Handelns, das Wissen aus jedem jemals gelebten Leben, was richtig und gerecht ist, und lass diese Energie dein Sein durchdringen, hier und jetzt, spüre diese Energie in deinem Herzen, die nicht wertende Gerechtigkeit, und entspanne dich.
- 00:52:15 In den Körper, mit dieser Energie, bereit, diesen letzten Kelch aufzunehmen, die Energie der Weisheit, der Wahrheit, die nun aus den drei vorhergehenden Kelchen vorbereitet wurde, kann die Weisheit durchscheinen, mit Leichtigkeit fließen, nimm diese Energie auf, spüre dein Herz, mit dieser Energie spüre dein achtes Chakra.
- 00:53:54 Direkt über deinem Kopf, dem Eingang zur Weisheit aus dem Kosmos, lass ihn sich öffnen, bleibe dir deines Herzens und des achten Chakras bewusst und lass die Weisheit in dich fließen, die Weisheit aus allen Leben, die Weisheit vom Schöpfer, vom Absoluten. Spüre diese liebevolle Intelligenz in dir, wie sie durch dich fließt, jede Zelle vibrieren lässt und den Körper entspannt. Während du dies spürst, frage dein Herz.
- 00:56:43 Um euch zu sagen, welche dieser Tugenden die richtige ist, lautet die Antwort: schnell, unmittelbar, vertrauen. Die erste Antwort: Denkt an euer geliebtes Herz, drückt eure Dankbarkeit aus, erinnert euch an das Gefühl eures Herzens und an die Tugend, die ihr üben wollt. Erinnert euch, während ihr eure Aufmerksamkeit langsam zu eurem Atem, zu eurem Körper, zu diesem gemeinsamen Raum zurückführt. Und wenn ihr bereit seid, öffnet sanft eure Augen. Ich ermutige euch, aufzuschreiben, was euch euer Herz sagt, damit ihr es nicht vergesst. Ihr wollt wissen, wie ihr diese Tugend üben könnt? Kehrt zu eurem Herzen zurück und fragt, betrachtet es selbst, bittet das Göttliche um Gelegenheiten zum Üben, und sie werden euch gegeben werden. Vielen Dank an alle, euch zu führen. Es ist mir eine Ehre und eine Freude, in diesem wunderschönen Kreis an eurer Seite zu sein. Welch eine Freude und welch ein Privileg es für jeden von uns ist, wo immer wir uns auf der Welt befinden, für eine kurze Zeit astral Händchen zu halten. Bis wir uns wiedersehen, wünsche ich euch einen wunderschönen Tag. Möge euch eure Magie heute begleiten. Bis bald.